

KARATE

TRAININGSZEITEN

Sporthalle Heinrich-Neuy-Schule, Gantenstr. 19, ST-Borghorst

Montag 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr Kinder	mit L. Eichler
Dienstag 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr Jugend / Erwachsene	mit E. Pries und L. Eichler
Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Kinder	mit L. Eichler und F. Querl
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr Jugend / Erwachsene	mit E. Pries und L. Eichler
Samstag 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr Jugend / Erwachsene	mit E. Pries
<hr/>	
Sonntag (in der kl. Sporthalle am Gymnasium Borghorst!) 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr Jugend / Erwachsene	mit E. Pries

KONTAKT

Egon Pries (Abteilungsleiter)

KARATE

BEITRÄGE (gültig 01.01.2023 bis 31.12.2023)

Kinder und Jugendliche

bis 18 Jahre monatlich: 9,50 €
Aufnahmegebühr Kinder/Jugendliche: 5,00 € (einmalig)

BEITRÄGE (gültig 01.01.2023 bis 31.12.2023)

Erwachsene

ab 18 Jahre monatlich: 14,50 €
Aufnahmegebühr Erwachsene: 10,00 € (einmalig)

Karate ist eine Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Daneben ist aber auch eine Vervollkommnung des Charakters wichtig, Zitat von Funakoshi: "Bevor du den Gegner besiegst, musst du dich selbst besiegen." Ein wichtiges Merkmal der Shotokan Stilrichtung ist das Stoppen der Trefferwirkung kurz vor dem Gegner, was ein hohes Maß an Präzision und Körperkontrolle voraussetzt. Auch für die Fitness und Gesundheit ist das Training gut geeignet, da fast alle Muskelgruppen trainiert werden. Das Training setzt sich aus drei Grundelementen zusammen, dem Kihon, der Kata und dem Kumite. Obwohl man den Ursprung nicht genau nachvollziehen kann, da es kaum Schriftstücke aus dieser Zeit gibt, ist man sich heute ziemlich sicher, dass das Karate auf den buddhistischen Mönch Daruma Taishi zurückgeht. Karate in seiner heutigen Ausprägung entstand auf der Insel Okinawa, 600 km südlich der Hauptinsel Japans. Da dort im 15. Jahrhundert ein allgemeines Waffenverbot herrschte, erlassen von den damaligen Besetzern, mussten die Bewohner eine waffenlose Form der Selbstverteidigung entwickeln. Diese bezeichneten sie als Okinawa-Te, woraus später Karate entstand. Allerdings wurde nur im geheimen trainiert. Erst 1924 verbreitete sich Karate über Okinawa hinaus, als Funakoshi (Begründer des Shotokan Stils) in Japan das erste Dojo (Übungshalle in den japanischen Kampfkünsten) eröffnete. Nach dem 2. Weltkrieg verbreitete sich Karate auch in den USA, bis schließlich in den 60iger Jahren auch in Deutschland die ersten Dojos eröffnet wurden.